

Самомассаж с проговариванием чистоговорок

Ежик

С проговариванием чистоговорки.

Ж а - жа - жа -мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны

Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.

Кулачками массировать крылья носа.

Зайка

Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну зайчишка лбом!

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

Жалко мне зайчишку,

Носит заяка шишку.

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайке компресс.

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

Лягушата

Выполнять движения, соответствующие тексту.

Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки, станки - тростинки.

Ножками затопали, ручками захлопали.

Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,

А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.

Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.

Хлопают ладошки нас уже по ножкам.

Погладили ладошки и ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»

Лиса

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -

Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.

А потом ладошкой пошлёпала немножко.

Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.

Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево, поставив руки на пояс, выпрямив спину.

Рукавицы

Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.

(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

Для лисёнка Саши, для лисички Маши,

Для лисёнка Коли, для лисички Оли,

А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.

(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!

(потереть ладони друг о друга).

Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ

Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

Подбежал тут к ней зайчонок: - Не продашь ли кирпичонок?

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).